Folia

Unità Pastorale Madonna Della Fiducia San Bernardino Tivoli

In questo numero

Ben trovati tutti! Finisce la terza settimana di Novembre e ci ritroviamo a riflettere sui nostri legami familiari, diversi eppure simili, che tutti insieme creano la nostra comunità, come foglie di un grande albero, magari un po' contorto.

Le nostre famiglie crescono e cambiano nel tempo: nasciamo figli, diventiamo sposi, genitori, ma possiamo restare single o vivere un abbandono, una separazione dolorosa. Intatto è il nostro bisogno di dare e ricevere amore, intatta l'energia dei nostri legami, a volte delle nostre chiusure che feriscono. Forte, contro ogni ragione.

Ecco, di questa strana follia vogliamo riflettere tutti assieme.

In questo foglio, da non perdere, la nuova riflessione biblica di P. Adam sui temi della famiglia, oggi incontriamo Tobi e Tobia; una strepitosa intervista ESCLUSIVA della nostra Gloria Fiorentini ad una coppia di campioni olimpionici di canottaggio; incontreremo le Signore della Parrocchia che preparano il mercatino di Natale e molto altro!

Meditazione seconda – novembre 2021

Abbiamo visto lo scorso mese, il progetto originario del matrimonio creato da Dio e tutto ciò che comporta la realtà matrimoniale. Sulla carta, in teoria tutto è buono.

Oggi invece propongo una riflessione sul fenomeno del conflitto di coppia. Tra un mese continueremo questo tema sotto un'altra angolatura: il conflitto tra i figli, all'interno di una coppia e fra fratelli. Ma prima di passare alla parola di Dio (anche se avremo con essa un certo problema oggi che vi spiegherò più tardi) voglio che ci fermiamo su un altro testo, da cui, in qualche maniera, sono nati questi nostri incontri mensili. Papa Francesco nella sua esortazione apostolica Amoris laetitia dedica tanto spazio al conflitto in famiglia o nella coppia: si tratta dai paragrafi che vanno dal numero 231 al numero 240.Ovviamente non abbiamo il tempo di leggere tutto. Voglio solo accennare ai momenti che fanno vedere il dinamismo del pensiero del Santo Padre. Dal conflitto, dalla crisi non si può fuggire: "Questo suppone l'essere stati capaci di superare uniti le crisi e i tempi di angoscia, senza fuggire dalle sfide e senza nascondere le difficoltà." (231). Perché queste sfide "sono anche parte della sua [della famiglia] drammatica bellezza" (232). Questa positività nel vedere una crisi matrimoniale o familiare nasce dalla convinzione di Francesco secondo cui "Ogni crisi nasconde una buona notizia che occorre saper ascoltare affinando l'udito del cuore" (232). Ovviamente si può fuggire da una crisi o dal conflitto, ma in questo caso si corre un rischio enorme, perché sempre secondo Papa Francesco: "In una crisi non affrontata, quello che più si compromette è la comunicazione. In tal modo, a poco a poco, quella che era "la persona che amo" passa ad essere "chi mi accompagna sempre nella vita", poi solo "il padre o la madre dei miei figli", e alla fine un estraneo. (233) Per Francesco è ovvio che ci vuole la forza del perdono. "Saper perdonare e sentirsi perdonati è un'esperienza fondamentale nella vita familiare". (236) in questo

contesto l'attuale vescovo di Roma aggiunge un particolare che mi colpisce di più: "Nel momento stesso in cui cerca di fare il passo del perdono, ciascuno deve domandarsi con serena umiltà se non ha creato le condizioni per esporre l'altro, a commettere certi errori" (236). Queste condizioni vengono definite da Francesco, le vecchie ferite che risalgono alla nostra infanzia, giovinezza (mal vissute)

Un anno più tardi Francesco (15 gennaio 2017) in visita alla parrocchia "Santa Maria a Setteville". durante il suo incontro con i genitori parla di buon litigio. E stranamente non invita i genitori a non litigare, ma litigare in un modo corretto. Ad un certo momento dice: "È normale litigare, è parte della vita. Ma il consiglio che io vi dò, è che i vostri bimbi non vi si sentano o vi vedano mai litigare. Se voi volete dirvi delle cose, andate in camera, chiudete la porta e dite tutto, litigate. E' sano, anche sfogarsi è sano. Ma che loro non vedano, perché i bambini soffrono, si sentono abbandonati, quando i genitori litigano".[1]

Il litigio, il conflitto fa parte della vita familiare, matrimoniale.

Nella Bibbia abbiamo alcuni esempi del conflitto matrimoniale. Vi propongo la lettura di un brano dell'Antico Testamento, preso dal libro di Tobia o di Tobit (ambedue nomi sono accettati. Ma accennavo prima ad un problema. Questo libro non è riconosciuto come canonico o sacro dalla Sinagoga, dal giudaismo (né antico né moderno). Lo stesso affermano i protestanti, invece la Chiesa cattolica-romana, cioè la nostra madre Chiesa, lo include nel canone biblico. Così ha dichiarato il Concilio di Trento (1545 - 1563) e questa dichiarazione ha un valore dogmatico. Anche la chiesa ortodossa riconosce la sacralità e la canonicità del libro di Tobit, ma questa dichiarazione degli ortodossi non ha valore dogmatico, ma solo disciplinare, è per questo motivo che il patriarca ortodosso di Mosca. rifiuta questo libro.

[1] Papa Francesco, La vita in famiglia, Bologna 2019, p. 64

Il breve trattato ecumenico è finito.

Il testo guida oggi è il capitolo secondo del libro di Tobia. La prima cosa, di cui dobbiamo renderci conto è che libro è di Tobia non è una storia nel senso moderno del termine. Alcuni addirittura dicono che si tratti della prima fiaba della letteratura moderna.

Chi è Tobit, allora? Un personaggio di fantasia? Un personaggio quasi irreprensibile! La storia ha inizio quando il popolo ebraico era diviso nei due regni: del Nord e del Sud. Siamo più meno nel secolo VIII prima di Cristo (ma ovviamente dobbiamo distinguere due momenti temporali: il periodo in cui accadono i fatti – ripeto, siamo più meno nell' VIII secolo prima di Cristo e il periodo nel quale la storia viene scritta, più o meno V secolo prima di Gesù Cristo. L'autore del libro utilizza la memoria popolare che non è per niente precisa e accurata). Due regni: uno del Nord (con due santuari a Betel e a Dan, in una netta opposizione contro Gerusalemme), un altro regno, del Sud con Gerusalemme come centro politico – religioso. Tobit apparteneva al Regno del Nord. È una persona segnata da un profondo senso di estraneità, (che in qualche modo condiziona la solitudine del soggetto morale). Questo aspetto viene sottolineato almeno due volte: viene detto nell'autopresentazione: "Io ero il solo che spesso mi recavo a Gerusalemme nelle feste, per obbedienza ad una legge perenne prescritta a tutto Israele" (Tb 1, 6) un tale comportamento era contrario alle abitudini famigliari e del clan. Questo è il motivo per cui Tobit viene indicato come pecora nera per la prima volta.

L' Assiria, con la sua capitale Ninive (oggi sito archeologico vicino Mosul in Iraq) , che era un grande impero dell'oriente, conquistò il regno del Nord. Ne deportò la popolazione, compreso Tobi, insieme alla moglie Anna e al figlio Tobia. I deportati cercarono in qualche modo di sistemare la loro vita in esilio. E come dice Tobi stesso:

“Tutti i miei fratelli e quelli della mia gente mangiavano i cibi dei pagani” (Tb 1, 11). Probabilmente Tobi vuole dire che loro, i suoi compatrioti, hanno accettato i costumi culturali, forse anche religiosi, degli Assiri. Tutti tranne lui, il nostro protagonista, pecora nera per la seconda volta!

Ma questa pecora nera così autentica e vera, fa carriera alla corte reale del re assiro Salmanassar V (726 – 722 avanti Cristo). Divenne il suo tesoriere ufficiale. Solo che quando Salmanassar (nel libro appare come Enemessar – ripeto abbiamo a che fare con la memoria popolare che non è esatta) morì e gli succede un altro re, il povero Tobi non riesce rendere conto di dieci talenti di argento (più meno 340 chili d’argento) che ha depositato dal suo parente in terra Media (oggi sarebbe Iran).

Possiamo interpretare questo fatto in tre modi:

1\ è una maniera semitica di prendere in giro lettori, ascoltatori – guardate bene il potente re assiro è stato fregato da un semplice, ma furbo ebreo! (cardinale Martini nella stessa maniera interpreta un episodio della storia di Abramo e di Sara, in Egitto);

2\ abbiamo a che fare con un trucco letterario per spiegare, giustificare il lungo viaggio di Tobia, figlio di Tobi, che si muove per ricuperare il tesoro del padre. Bisognava inventare qualchecosa per giustificare questo viaggio;

3\ abbiamo a che fare con una ordinaria truffa! Con questa terza eventualità crolla ovviamente l’immagine di un uomo irreprensibile. Lui stesso afferma che grazie a questa ricchezza poteva compiere tante opere della misericordia. Un antenato di Robin Hood?

Se quanto fatto fosse poco, aggiungo che Tobi non prestò nessuna obbedienza al nuovo re, che aveva vietato di seppellire i corpi degli ebrei deportati e uccisi. I

defunti venivano buttati via, fuori delle mura di Ninive, capitale dell' Assiria, come spazzatura. È significativo che in questo confitto, tra la propria coscienza illuminata dalle Legge di Dio e il potere dello stato, rappresentato da un re, che funge comunque da semi dio, lui segue sempre la propria coscienza. Tobi rischia così la propria vita e la vita della sua famiglia. A questo punto ci dobbiamo porre la domanda essenziale: chi paga il prezzo dell'irreprensibilità del nostro protagonista?

In questo secondo capitolo si raccontano due episodi che fanno vedere un'ombra che copre questo matrimonio. Tobi vuole celebrare la solennità di pentocoste (nella cultura ebraica questo era la festa delle primizie dei campi) e vuole preparare un pranzo e invitare dei poveri. Bell'idea, ma Tobi è statico, non si muove, resta a casa. E' il figlio che cerca il povero ed è la moglie a preparare il pasto. Tobi è esiliato non solo dalla patria, ma anche dalla propria cucina.

Il secondo episodio viene raccontato alla fine del capitolo. Tobi è colpito dalla cecità e questa malattia lo esclude dalla vita ordinaria. Possiamo ammettere che il tipo di malattia (la cecità) sia una scelta premeditata dell'autore del libro. Un po' come se volesse dire esiste una cecità materiale, degli occhi, ed esiste una cecità spirituale, dell'anima. Il peso del mantenimento della casa spetta totalmente ad Anna, la moglie. Non solo lavora a casa, ma è costretta a trovare un lavoro fuori, per portare qualche soldino. Succede una volta che Anna riceve in regalo un capretto. Tobi si scatena. Ordina di restituire il capretto perché sospettava che la moglie lo avesse rubato. Dobbiamo riconoscere che non è crudele perché poteva sospettare che la moglie si prostituisse.

La risposta finale, conclusiva di Anna è molto significativa. Non vuol dire solo che il suo matrimonio traballa, ma in rovina va il suo universo religioso. Si può perdere il marito o la moglie, ma perdere Dio è la fine del mondo.

Anna rivolge al marito parole forti: “Allora per tutta risposta mi disse: "Dove sono le tue elemosine? Dove sono le tue buone opere? Ecco, lo si vede bene dal come sei ridotto!". (Tb 2, 14) Il mondo religioso a quel tempo era bianco – nero. Dio doveva essere giusto. Chi si comporta bene, secondo la Legge divina dovrebbe essere benedetto, e stare nel benessere, chi invece si comporta male, peccando dovrebbe essere punito. La più semplice punizione è la malattia, la sofferenza. In questa prospettiva Anna non sa cosa pensare del marito (è buono come sembra, oppure fa solo finta di essere onesto – e come tale viene smascherato da Dio?). Anna non sa cosa pensare di Dio (è giusto come dicevano i nostri padri oppure è un mostro capriccioso che si vendica su chi gli capita per primo tra le mani?)

Questo conflitto nella coppia è causato dal fatto che ambedue hanno un differente passo religioso, una differente esperienza religiosa. Una tale differenza esige tanta pazienza e tanta comprensione. Succede nei nostri matrimoni. Solo a rovescio. Nel nostro mondo le donne sono più sensibili per le questioni religiose. Per i loro mariti molto spesso questi discorsi non sono comprensibili. Conosco tante mogli, che spendono più tempo nella parrocchia, anziché realizzare la loro vocazione di moglie e di madre in casa. Una fuga? I mariti in questo momento pensano che la Chiesa gli abbia rubato la moglie. Il conflitto è già pronto e servito.

Sul Cantico dei Cantici (II)

Proponiamo un cammino di fede. Un cammino da fare in coppia. Accogliamo l'invito di papa Francesco: "Camminiamo, famiglie, continuiamo a camminare! Quello che ci viene promesso è sempre di più. Non perdiamo la speranza a causa dei nostri limiti, ma neppure rinunciamo a cercare la pienezza di amore e di comunione che ci è stata promessa".

(Amoris Laetitia, 325)

Vogliamo lasciarvi un suggerimento per la meditazione personale e di coppia. Sarebbe bello durante questo mese trovare una serata in cui poter essere da soli e avere la tranquillità di leggere la Parola di Dio, meditarla e confrontarla con la propria vita, fare "storia" con essa.

La Parola di Dio mi interpella, mi giudica, mi parla. La mia identità cristiana, cattolica, dipende da questa relazione con la Parola di Dio.

Io confesso, io credo profondamente.

Il brano che vi proponiamo per la riflessione è il Cantico dei Cantici.

Questo libro dell'Antico Testamento ha varie interpretazioni: chi dice che racconti l'amore tra Dio e il suo popolo, chi l'amore di Gesù Cristo per la sua Chiesa, i mistici cristiani dicono che questo libro racconti l'amore tra l'anima e Dio. Tutto è giusto, ma il Cantico dei cantici è innanzitutto un poema che parla della passione tra donna e uomo nella sua dimensione carnale, insolita per un testo biblico, decisamente non convenzionale.

In pratica, cosa fare?

1– stabilite una serata libera, durante la quale leggere un capitolo di questo libro , possibilmente da soli, senza figli, solo voi. Voi e la Parola!

2- Mettete sul tavolo una tovaglia bianca, bella, solenne con sopra una candelina; a fianco della candela accesa potete mettere una croce con Gesù oppure la Sua icona

3- leggere ad alta voce il brano della Sacra Scrittura, proprio il Cantico dei Cantici e lasciare che "illumini" la vostra vita di coppia.

4 – propongo alla fine del vostro incontro di ascoltare un brano musicale di un famoso musical americano Fiddler on the roof:

www.youtube.com/watch?v=h_y9F5St4j0

Vi proponiamo uno spunto per la riflessione, iniziando da una straordinaria intuizione della spiritualità ebraica.

Ai nostri Maestri venne detto: "Quando Adamo peccò, Dio salì al primo cielo allontanandosi dalla terra e dagli uomini. Quando peccò Caino, salì al secondo cielo. Con la Generazione di Enoc salì al terzo, con quella del diluvio salì al quarto; con la generazione di Babele salì al quinto; con la schiavitù d'Egitto salì al sesto e al settimo cielo, l'ultimo e il più lontano dalla terra.

Dio però ritornò sulla terra il giorno in cui fu donato il Cantico ad Israele" (Zohar Temurà).

Cogliete questa intuizione di Kabala? Il Dio torna sulla terra tra gli uomini perché è interessato e attirato dall'amore sponsale tra uomo e donna! Pensate adesso al vangelo di Giovanni. Il primo miracolo nella sua narrazione non è il risuscitamento di un morto, la guarigione di un lebbroso o la liberazione di un indemoniato. No! Assolutamente no!

Il primo miracolo fatto da Gesù, secondo il vangelo di Giovanni, è il miracolo di Cana, durante il quale l'acqua viene trasformata in vino per

salvare la fragile realtà del matrimonio degli sposi novelli. Incredibile!!!

Allora vogliamo vedere questo amore da vicino? Così come lo vede Dio stesso?

1] Io sono un narciso di Saron, un giglio delle valli.

[2] Come un giglio fra i cardi, così la mia amata tra le fanciulle.

[3] Come un melo tra gli alberi del bosco, il mio diletto fra i giovani.

Alla sua ombra, cui anelavo, mi siedo

e dolce è il suo frutto al mio palato.

[4] Mi ha introdotto nella cella del vino

e il suo vessillo su di me è amore.

[5] Sostenetemi con focacce d'uva passa,

rinfrancatemi con pomi,

perché io sono malata d'amore.

[6] La sua sinistra è sotto il mio capo

e la sua destra mi abbraccia.

[7] Io vi scongiuro, figlie di Gerusalemme,

per le gazzelle o per le cerve dei campi:

non destate, non scuotete dal sonno l'amata,

finché essa non lo voglia.

[8] Una voce! Il mio diletto!

Eccolo, viene

saltando per i monti,

balzando per le colline.

[9] Somiglia il mio diletto a un capriolo

o ad un cerbiatto.

Eccolo, egli sta

dietro il nostro muro;

guarda dalla finestra,

spia attraverso le inferriate.

[10] Ora parla il mio diletto e mi dice:

"Alzati, amica mia,

mia bella, e vieni!

[11] Perché, ecco, l'inverno è passato,

è cessata la pioggia, se n'è andata;

[12] i fiori sono apparsi nei campi,

il tempo del canto è tornato

e la voce della tortora ancora si fa sentire

nella nostra campagna.

[13] Il fico ha messo fuori i primi frutti

e le viti fiorite spandono fragranza.

Alzati, amica mia,

mia bella, e vieni!

[14] O mia colomba, che stai nelle fenditure della roccia,

nei nascondigli dei dirupi,

mostrami il tuo viso,

fammi sentire la tua voce,

perché la tua voce è soave,

il tuo viso è leggiadro".

[15] Prendeteci le volpi,

le volpi piccoline che guastano le vigne,

perché le nostre vigne sono in fiore.

[16] Il mio diletto è per me e io per lui.

Egli pascola il gregge fra i figli.

[17] Prima che spiri la brezza del giorno

e si allunghino le ombre,

ritorna, o mio diletto,

somigliante alla gazzella

o al cerbiatto,

il primo sbaglio che commettiamo iniziando leggere Cantico dei cantici cerchiamo di identificarsi con delle voci: sposo – sono io, maschio, l'uomo. La voce della sposa – è lei, la mia moglie, fidanzata, la compagnia. (ripeto con questo invito, seguendo papa Francesco, vogliamo abbracciare tutti). La cosa comunque deve vista diversamente. In me c'è in grande desiderio di essere amato. La voce dello sposa e dello sposa è la mia voce. Qui non c'è la differenzia dei sessi- E prima di dire ti amo, confesso amami – così come sono! Non merito il tuo amore, non merito della tua attenzione. Ma ti prego – amami, sono un mendicante!

Cosa ti posso offrire? Il melo (la Mela). Il frutto abbastanza ambiguo, ambivalente. Non può essere solo il simbolo del peccato originale, possa diventare il segno del mio amore per te. Lo posso sbucciare per te. Un attimo, prima lo devo prendre dalla chiesa, facendosi così esprimo la mia cura per il nostro amore. Dammi un po' di tempo.

Ma fidati di questi piccoli segni.

Mi rendo conto che il nostro amore è in pericolo. Le volpi di cui parla il cantico dei cantici sono sempre in azione.

Ma riesco nominare questi volpi? Ho il coraggio di dirlo a me? A te?

Dillo! A che aspetti!

Intervista ESCLUSIVA a Matteo Castaldo a cura di Gloria Fiorentini

Oggi siamo in compagnia di Matteo Castaldo: classe '85, campione olimpico di canottaggio specializzato nel *quattro senza*. La sua carriera agonistica è costellata da una serie di successi: dopo una prima medaglia d'argento ai mondiali Under23 nel 2007, conquista una serie di vittorie agli Europei e ai Mondiali, per arrivare ai due bronzi vinti a Rio 2016 e a Tokyo 2020. Insieme alla sua famiglia, formata da sua moglie Francesca e dai loro due bambini, fa parte della nostra comunità, e abbiamo pensato di chiaccherare un po' con lui affinché la sua testimonianza possa essere d'ispirazione per tutte e tutti.

Matteo, prima di tutto una domanda scontata: ***com'è stare alle Olimpiadi?*** *So che hai vinto molte medaglie e ottenuto vari riconoscimenti, ma le Olimpiadi sono un simbolo globale (a cui hai partecipato e vinto per la seconda volta poi, dopo Rio 2016): che emozione ti hanno lasciato?*

Sicuramente è stata un'**emozione** diversa rispetto a quella di Rio 2016, proprio a causa del Covid: rispetto agli anni precedenti in cui hai un obiettivo ben definito molto tempo prima, quest'anno non abbiamo avuto la certezza di poter partecipare fino ad aprile. Trovare quindi la **motivazione** per allenarsi è stato più difficile del previsto: devi considerare che i nostri **allenamenti** sono faticosi e costanti (ci alleniamo tutti i giorni). Mi è dispiaciuto poi, quando ero lì, non sentire quel clima di comunione con gli altri atleti internazionali, perché ovviamente eravamo divisi per rispetto delle norme anti-contagio. Norme inefficienti a livello sociale, ma molto efficaci contro il **Covid**: solo l'1% è stato contagiato e pensa un po', è toccato a uno del mio equipaggio (ride, *ndr*).

Ho saputo infatti che ***uno dei tuoi compagni è stato ritirato*** *a poche ore dalla gara finale a causa del Covid. Immagino che anche la complicità nella squadra abbia bisogno di essere allenata, che si crei con il tempo e soprattutto durante la preparazione alla gara.* ***Che impatto ha avuto questo imprevisto sulla vostra coesione?***

L'impatto è stato davvero **forte**: noi siamo andati lì per vincere, potevamo vincere e questo episodio ci ha sicuramente influenzato negativamente. Bisogna tenere presente che nel canottaggio ci sono solo quattro persone, e se ne sostituisci una togli il 25% della squadra. Capisci bene che questo ha un peso enorme in una gara così importante. Il sostituto era comunque un canottiere con cui avevamo già lavorato, ma la circostanza è stata davvero sfortunata. Sono ugualmente molto soddisfatto del **risultato**: affrontare psicologicamente una cosa del genere, in una gara di tale

livello, e portare lo stesso una **medaglia** a casa è stata una **soddisfazione** non indifferente. Abbiamo infatti ricevuto i complimenti per la nostra tenacia da tutto il mondo. Avevamo comunque poca scelta perché quando sei lì non puoi abbatterti: **stai giocando la gara della vita e devi dare il massimo.**

Certo. Come mi dicevi, il canottaggio non è uno degli sport più seguiti. Almeno qui i bambini tendono ad approcciarsi a sport più conosciuti, come nuoto, calcio, danza, basket… ***come ti sei approcciato a questa disciplina?***

Provengo da **Napoli** e lì abitavo vicino al mare, dove ci sono varie società di canottaggio, e **mio padre**, anche lui canottiere, mi ha spinto a intraprendere questo sport quando avevo circa **dieci anni.** Un po' per curiosità e un po' per accontentarlo ho cominciato. Mi sono appassionato solo verso i dodici anni, quando però ho cominciato a incontrare le prime **difficoltà**: il mio corpo non sembrava essere adatto a questo sport per un problema di rapporto statura/peso. Da una parte non potevo partecipare come peso leggero a causa della mia altezza, dall'altra non potevo competere con gli uomini più pesanti, ma sono riuscito a sopperire la mancanza di forza con la tecnica. La mia **storia** è stata piena di **peripezie**. All'inizio è stato difficile perché nessuno sembrava sostenermi: sono infatti arrivato quarto al primo mondiale giovanile. L'anno in cui ho partecipato come peso leggero sono arrivato secondo, a scapito del mio **benessere psicologico**: praticamente non mangiavo per rientrare nei canoni fisici richiesti. Sono poi iniziati alcuni diverbi con il mio ex-allenatore, che non mi chiamava mai in squadra quasi per vendicarsi del fatto che arrivavo sul podio senza mai vincere un oro. Questo mi ha dato una **spinta**: sono stato fermo un anno e ho cominciato a lasciar perdere i canoni, cercando di vivere lo sport solo come un divertimento. A quel punto tutti mi suggerivano di lasciar perdere, ma io sono ***capa tosta*** e ho cominciato ad allenarmi da solo, per dimostrare di potercela fare. È stato allora che ho vinto un argento a un mondiale Under23.

Finalmente ho incontrato **Andrea**, il mio attuale allenatore e ormai quasi un secondo padre: mi ha preso sotto la sua ala e grazie a lui sono arrivato a vincere il campionato assoluto del mondo in singolo. Dal 2013 sono cresciuto davvero, per arrivare nel **2015** a **vincere** il mio primo mondiale nel *quattro senza*. È stata una grande rivincita nei confronti di chi sottovalutava le mie capacità, ma non mi è mai importato molto: **l'ho sempre fatto per me stesso e non per l'approvazione altrui.** Però sono contento di una cosa: vengo preso come **esempio** da tanti ragazzini che si sentono dire di non avere il fisico. Sono sicuro che con il duro allenamento ce la possono fare, come ce l'ho fatta io.

Anche tu hai cominciato a praticare canottaggio a livello agonistico da adolescente. ***Ti sei mai sentito diverso rispetto ai tuoi coetanei?*** *Pensi che praticare sport a così alti livelli possa intaccare di molto la socialità?*

L'approccio al canottaggio è **difficile**: richiede molto **sacrificio** e tanta **determinazione**. Non so se i ragazzi di oggi, non tutti almeno, siano disposti a compiere questo sacrificio. Sicuramente **intacca la socialità**: non esistono il sabato e la domenica, non esistono le vacanze (a parte dopo la settimana di riposo post mondiale). C'è bisogno di tanta tanta motivazione. Io l'ho sempre avuta, perché sono anche molto puntiglioso: se c'è qualcosa da fare, lo faccio dall'inizio alla fine, senza sconti.

Sicuramente il duro lavoro è necessario per il successo in questo campo. ***"Senza fretta ma senza sosta"****, frase di Goethe, mi ispira quotidianamente. Pensi si possa applicare a te, e alla società?*

Una delle frasi che mi ispira di più è quella di **Mennea**: «La fatica non è mai sprecata. Soffri, ma sogni». Sono convinto che ogni cosa che faccio mi porterà sempre a qualcosa, anche se non vinco. Il canottaggio mi ha forgiato a livello psicologico: se **faccio il massimo** per raggiungere un obiettivo, sono soddisfatto a prescindere dal risultato. Cinque anni fa avevo fatto una **sosta** anche io: ero andato a lavorare con mio padre, che fa il broker assicurativo, ma il lavoro mi logorava. Grazie all'**incoraggiamento** di mia moglie **Francesca** ho ripreso il canottaggio: mi sono arruolato nel gruppo sportivo della polizia e riesco così a conciliare lo sport con la famiglia. Ovviamente mio padre ha accolto felicemente la mia decisione ed è sempre il mio primo tifoso. Perciò sì, è importante **non arrendersi mai** e inseguire le proprie passioni, anche se prevedono dei sacrifici.

Proprio riguardo a questo, si è parlato recentemente del ***carico psicologico*** *che si portano dietro gli atleti che svolgono gare a livello agonistico, soprattutto a livelli olimpionici, grazie al caso di* ***Simone Biles*** *(ritiratasi improvvisamente quest'anno da Tokyo). Cosa pensi dell'episodio e cosa pensi in generale della* ***salute psicologica degli atleti****? Pensi venga trascurata dai media, oppure sottovalutata, a volte forse anche dall'atleta stesso?*

Il problema è che oggi c'è la concezione secondo la quale fare sport significa giocare: lo sport a questi livelli **non è divertimento**, come si suol dire. Spesso mi sento dire «Vabbè ma tu fai sport, non lavori davvero, ti vai a divertire». Non è così: dietro c'è un sacrificio non indifferente. Immagina come può essere allenarsi per quattro anni consecutivi in vista di un solo obiettivo, cioè una sola gara. Come pensi ci si arrivi **psicologicamente** a quella gara? Considerando poi anche le aspettative che si creano intorno a te, il **carico mentale** non è indifferente. Il caso di Simone Biles è anche diverso rispetto al

mio: le ginnaste ripetono la stessa manovra per anni per poterla fare alla perfezione. Invece **il mio allenamento** è più basato sulla forza fisica e sul rispetto della programmazione. Se riesco a fare tutto secondo il programma, allora posso sperare che in quella sola giornata io riesca a dare il massimo. Aggiungiamo poi l'**ansia** a ridosso della prestazione… anche se questo problema mi riguarda di meno fortunatamente. Non che io non sia agitato, ma riesco a non farmi fregare dall'**adrenalina**, riesco a sfruttarla per poter fare quel salto di qualità durante la gara. Quindi, il problema del carico psicologico a parer mio si presenta nel **pre-gara**: prendi Simone Biles, aveva già vinto cinque ori, chissà quante aspettative avevano su di lei. Mettiamoci anche i pettegolezzi della gente, non fatico a credere che sia **crollata**. Tutti noi atleti siamo sottoposti a uno **stress** incredibile: abbiamo l'obbligatorietà, ad esempio, di dichiarare dove siamo per un'ora al giorno, in caso il medico dell'antidoping dovesse venire a fare un controllo a campione. Diventa una sorta di **schiavitù** e non è affatto una vita facile: lascia stare che le soddisfazioni sono tante a livello personale, ma gestire tutto ciò che c'è intorno è molto impegnativo.

Posso solo immaginare. ***In questo, ti aiuta la tua famiglia?*** *Immagino che anche tua moglie Francesca condivida con te questo carico psicologico. Come riuscite a gestirlo?*

Posso affermare con certezza che mia **moglie** si sia sacrificata totalmente per la mia carriera. Quando ho deciso di ricominciare, cinque anni fa, mi ha spronato molto, mostrandomi i limiti della mia carriera: non avrei potuto praticare canottaggio a livello agonistico a quarant'anni, quindi mi ha suggerito di dedicarmi subito allo sport. Ovviamente la mia decisione ha portato al suo **sacrificio**: Francesca è un'osteopata e ha uno studio qui a Tivoli, io dico sempre che ha un dono nelle mani, e con me concordano i suoi pazienti. Lei continua a svolgere la sua professione ma ha dovuto ridurre il lavoro per gestire i nostri bambini, tutto questo a causa della mia **decisione**. Dal mio conto, ho dovuto "solo" reggere il peso di vederla sempre stanca quando sono a casa. Per il resto, quando sono fuori ad allenarmi, sono tranquillo: mi mancano moltissimo, sia lei che i nostri figli, ma sapendo che c'è lei a occuparsi di loro mi sento sereno. Ha sicuramente giocato un **ruolo fondamentale** in questi cinque anni: è stata la prima cosa che ho detto quando sono sceso dalla barca dopo la vittoria. **Le devo tutto.**

Come gestite la famiglia con il lavoro che ti porta spesso lontano, e ***come cambiano gli equilibri familiari****, soprattutto con i bambini, quando non ci sei?*

Quando non ci sono è **Francesca** che gestisce tutto da sola. È una mamma molto esigente, devo dirlo, ma anche **geniale**: durante il lockdown si è inventata mille modi per tenere occupati i bambini. Una cosa di cui vado molto fiero è il modo in cui non fa **mai sentire la mia mancanza** ai nostri figli. Gli fa sempre vedere cosa faccio, seguire ogni mia gara, e cerca di spiegarglielo. Se i bambini si lamentano e non vogliono andare a scuola Francesca insegna loro che ognuno di noi ha dei doveri: io sono fuori a fare canottaggio, lei va allo studio, e i bambini devono andare a scuola. So che non è facile far capire loro che il mio allenamento sportivo equivale al lavoro degli altri genitori, ma lei ci riesce. **È davvero fortissima**.

Matteo, potresti raccontarci il "lato oscuro" di questa vita: è sicuramente una vita che regala tante soddisfazioni e porta a risultati incredibili, ma hai mai pensato che questo sport ti avesse tolto qualcosa? Te lo chiedo sempre riallacciandomi alla domanda di prima: ***hai mai pensato che il canottaggio ti avesse tolto****, ad esempio,* ***tempo per la famiglia?***

Per fortuna mi alleno a Sabaudia, quindi riesco a tornare almeno una volta a settimana. Questo sicuramente me lo fa **pesare di meno**, anche se spesso i miei **bambini** mi mancano e ho paura che non riescano a capire il mio sacrificio. Quest'anno mia figlia, di cinque anni, comincia a rendersi conto di quello che faccio e perché sono lontano, e lo dice a tutti: **sono certo che saranno un giorno fieri di me**, anche se sono spesso fuori, e saperlo mi dà la forza di continuare. Mi auguro che facciano sport anche loro, ma non a livello agonistico: se succederà sarò contento, ma spero che prendano altre strade visto anche come vanno le cose oggi.

Se dovessi invece pensare a ***te da bambino*** *e non ai tuoi bambini, che cosa gli diresti? Immaginati quando ancora non potevi sapere che la tua vita avrebbe preso questa piega, e magari ti sei sentito perso o non supportato. È un po' una sensazione che proviamo tutti in vari ambiti, e ci capita a volte di perdere fiducia in noi stessi.* ***Quale consiglio ti saresti voluto sentir dare?***

Penso che ognuno debba **credere nei propri mezzi** e non si debba **mai arrendere** in tutto quello che fa. Purtroppo da bambino non ho mai ricevuto l'incoraggiamento necessario, e ancora me ne porto dietro le conseguenze a livello psicologico. Al riguardo ricevo sostegno da mia moglie, che mi dice di guardare dove sono arrivato e i risultati che ho raggiunto, a discapito di chi mi ha sempre detto che non ce l'avrei fatta. Anche lei si è accorta che il sostegno mancato da piccolo si è riversato in un'**insicurezza perenne**. Ogni tanto penso che se avessi avuto qualche incoraggiamento in più forse avrei vissuto meglio tutto quello che mi è capitato. Per questo come consiglio direi che non bisogna mai arrendersi e bisogna sempre **sforzarsi** al

massimo. Certo, questo non vuol dire non rendersi conto dei propri **limiti**: ma nei limiti del fattibile bisogna sempre porsi un obiettivo e fare di tutto per raggiungerlo. Agire in questa maniera mi aiuta molto, anche nella gestione dell'ansia prima delle gare: cerco sempre di nascondere la mia paura, ma quando questa mi assale mi fermo un attimo e mi chiedo "hai fatto tutto quello che potevi fare?" se la mia risposta è sì, allora vado tranquillo. **Questo è il mio punto di forza:** se ho fatto tutto e non potevo fare di più allora vado e cerco di superare tutte le difficoltà, anche se vuol dire fare molte rinunce e sacrifici. E credo che questo possa essere d'aiuto per tutti e in tutti i campi. Nonostante le difficoltà, oggi tornerò a casa dopo aver parlato con te e mi ritroverò due medaglie olimpiche e tante medaglie ai mondiali. Se dieci anni fa me lo avessero detto non ci avrei mai creduto, e probabilmente neanche il mio allenatore Andrea. Ribadisco: l'unica cosa che si può fare è **porsi un obiettivo** e fare di tutto per raggiungerlo.

*Quali sono quindi i **prossimi obiettivi** per il futuro? Per cosa ti stai preparando? Posso suggerire Parigi 2024?*

Ad oggi non so se continuerò o meno a remare. Proprio perché **l'allenamento è sacrificio** e non è un gioco, non posso considerare le Olimpiadi come un numero: non è una gara a chi ha partecipato a più Olimpiadi. Siccome so quanti **sacrifici** ci vogliono, anche a livello psicologico come abbiamo detto, devo considerare bene vari **fattori**: la mia età (a Parigi avrei 38 anni), i miei figli, mia moglie… se ci saranno le prerogative per raggiungere una medaglia a **Parigi** bene, altrimenti si troverà qualcos'altro da fare.

L'intervista si conclude qui. Colgo l'occasione per ringraziare nuovamente Matteo Castaldo per averci dedicato il suo tempo e per aver pazientemente risposto alle nostre curiosità. Quando ci troviamo di fronte a delle scelte difficili e sentiamo che la nostra vita fatica a prendere una direzione, oppure quando, dopo un fallimento, perdiamo fiducia in noi stessi e avremmo voglia di mollare tutto, ricordiamoci di essere un po' *capa tosta* e di non arrenderci, come ci ha insegnato Matteo.

Gloria Fiorentini

Dal 4 al 14 dicembre la **parrocchia di san Bernardino da Siena** ospiterà un mercatino di beneficenza. L'iniziativa è il risultato di un'operosa e fattiva collaborazione tra parrocchiane, che hanno sperimentato la gioia del mettere a disposizione i propri talenti nel realizzare manufatti di diversa tipologia e materiale, veri e propri esemplari di un artigianato nato tra le mura domestiche. Il fine è duplice: oltre a creare un momento di fraterna condivisione risponde alla fondamentale esigenza di non dimenticare, soprattutto in occasione delle Festività natalizie, in cui l'aspetto ludico e consumistico sembra prendere il sopravvento, quanti, pur lontani da noi fisicamente ed in particolare per le vicissitudini di carattere economico che hanno colpito direttamente loro e le rispettive famiglie, rappresentano comunque ed a prescindere da ciò il nostro prossimo, su cui il mistero del Bambino che si fa carne nella povertà della mangiatoia c'invita a gettare uno sguardo privilegiato riconoscendo la sua presenza in ciascuno di questi fratelli. Con l'auspicio di una altrettanto viva e sentita partecipazione, cogliamo l'occasione per invitare quanti, parrocchiani e non, vorranno contribuire nel loro piccolo all'edificazione di una comunità ecclesiale e di un tessuto sociale meno insensibile.

Amoris Laetitia Capitolo quarto, paragrafo 96

96. In definitiva si tratta di adempiere quello che richiedevano gli ultimi due comandamenti della Legge di Dio: «Non desidererai la casa del tuo prossimo. Non desidererai la moglie del tuo prossimo, né il suo schiavo né la sua schiava, né il suo bue né il suo asino, né alcuna cosa che appartenga al tuo prossimo» (*Es* 20,17). L'amore ci porta a un sincero apprezzamento di ciascun essere umano, riconoscendo il suo diritto alla felicità. Amo quella persona, la guardo con lo sguardo di Dio Padre, che ci dona tutto «perché possiamo goderne» (*1 Tm* 6,17), e dunque accetto dentro di me che possa godere di un buon momento. Questa stessa radice dell'amore, in ogni caso, è quella che mi porta a rifiutare l'ingiustizia per il fatto che alcuni hanno troppo e altri non hanno nulla, o quella che mi spinge a far sì che anche quanti sono scartati dalla società possano vivere un po' di gioia. Questo però non è invidia, ma desiderio di equità.

Amore, rifiuto dell'ingiustizia, desiderio di equità sono strettamente connessi tra loro. C'è un aspetto dell'amore che coinvolge la relazione tra ognuno di noi e il mondo esterno. Puoi amare in pienezza la tua sposa o i tuoi figli, se tolleri che l'anziano della porta accanto sia solo, o che si viva in un sistema folle, dove lavoratori stentano ad arrivare alla fine del mese? Papa Francesco congiunge l'amore al rifiuto netto dell'ingiustizia e indica nello squilibrio dei beni e degli affetti l'indicatore dell'ingiustizia.